

GESUNDHEIT EINFACH GEMACHT

SARAH TARDY
Gesundheits- + Lifestyle Coach



WORKSHOP

**Starte gesund in den Tag
+
hol dir deine Energie zurück**

Tag 4

SNACKs

Grundsätzlich gilt: 3 Mahlzeiten sollten reichen. Wenn sie nicht reichen, gibt es verschiedene Gründe

- zu wenig zur Hauptmahlzeit gegessen - hier kannst du entsprechend anpassen, also Menge erhöhen, Fettanteil erhöhen
- langjährige Gewohnheit - hier kannst du überlegen, ob + wie du anpasst
- manchmal hat frau einfach zusätzlich Hunger

Versuche maximal einen Snack zu essen und wähle idealerweise aus der folgenden Liste aus. Achte wie beim Frühstück bzw. der ersten Mahlzeit auf einen niedrigen glykämischen Index, damit du ein Blutzuckertief vermeidest.

Was du auf jeden Fall vermeiden solltest, sind zum Beispiel am Vormittag der Muffin in der Kaffeepause, die Bonbons und die Schokolade. (Arbeit). Sowie jede Stunde ein Bonbon :-)



Gesunde Snackideen

- Eine Handvoll Walnüsse, Mandeln oder Eier
- Gemüsesticks mit Hummus oder Linsendip
- griechischer Joghurt mit 1 EL Blaubeeren
- 1 Ei
- Chia-Pudding
- Rhabarberkuchen - lowcarb
- gesunde Blaubeermuffins -lowcarb und vegan
- Johannisbeerkuchen - lowcarb



Action Steps

- Werf die Bonbons, Snacks und Chips aus deiner Vorratskammer - was du nicht im Haus hast, isst du auch nicht
- Such dir ein paar Snacks aus, die dir schmecken und hab sie als "Notfall" Ration dabei

*Ich breu mich auf dein
Feedback*

Wie geht's weiter?



So kannst du mit mir arbeiten:

Buche mein 12 Wochen Lifestyle Upgrade "Mehr Energie und Gesundheit"

- Ich werde in 1:1 Coachings mit dir zusammenarbeiten, um einen individuellen Plan für dich und deine Gesundheit zu erstellen, so dass du wieder voller Energie bist und dich großartig fühlst. Mach dich bereit für mehr Gesundheit und Spaß im Leben.
- Es geht nicht um eine neue Diät oder exzessive Sportprogramme, sondern um eine langfristige Lebensstiländerung. Dein Körper wird zu jeder Zeit von den Veränderungen profitieren. Egal wie alt du bist.
- Hier erfährst du mehr: <https://sarah-tardy.de/gesundheitscoaching/>

Buche meinen 3 Wochen Onlinekurs "In 3 Wochen zu mehr Gesundheit auch wenn du wenig Zeit hast"

- "Mir fehlt einfach die Zeit, mich auch noch mit Ernährung zu beschäftigen"
- "Ich schaffe es nicht, auch noch Sport in meinen Alltag einzubauen!"
- "Ich weiß, dass ich mich gesünder ernähren sollte, aber was genau heißt das eigentlich?"

Der Onlinekurs startet am 8. Juni 2020. Du bekommst 3 Lektionen, die wochenweise freigeschaltet werden. Du bekommst meine Werkzeuge, mit denen du deine Energie zurückgewinnst und langfristig gesund bleibst. Der Kurs ist ein Selbstlernkurs, den du im eigenen Tempo durchführen kannst. Zusätzlich wird es mit allen Teilnehmerinnen und mir 4 Zoom-Calls geben, in denen wir alle Fragen besprechen können.

Spätestens am Sonntag steht die Anmeldeseite, die stell ich in die Gruppe.

[Abboniere meinen Newsletter und hol dir 10 Gesundheitstipps, die jede Frau kennen sollte.](#)

[Komm in meine Facebookgruppe "Gesundheit einfach gemacht" mit und für Frauen, die sich gegenseitig inspirieren wollen.](#)